La Guida per Meditare.

da 2 minuti

a 25 min

Le IperMappe del miglioramento personale www.ipermind.com



Quanto

Fisici

Mentali

Emotivi

Spirituali

A A A A A Tecniche

Trascendentale

Relaxation Response

Mindfulness

Camminata

Concentrazione

Postura Seduta

Camminata

Sdraiata



